

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま



特集 **市民の皆さんが主役です!**
つるがしまの防災

▶ **sukusuku子育て** P10-11

市民の皆さんが主役です！

つるがしまの

防災



市と地域住民や関係機関が連携し、災害時に適切に対応するため、総合防災訓練を行います。
 災害が発生したとき、被害から自分の命を守るのは即座の判断と行動、そして助け合いです。訓練を通じて災害時の行動を確認しましょう。

問合先 安心安全推進課防災担当



第33回鶴ヶ島市総合防災訓練

日時 9月29日(日) 8時30分～11時30分(小雨決行)※ 荒天・災害時などは中止する場合あり
 場所 長久保小学校

訓練内容

- 避難所開設・運営訓練
- 初期消火訓練
- 煙中通過訓練
- 応急救護所訓練
- 炊き出し訓練
- 救出・救助訓練
- 建物火災消火訓練 など



避難所開設・運営訓練

避難所は、大きな災害が発生し、住宅の倒壊や直接住民に危険が及ぶことが予想される場合に、一時的な生活の場所として開設されます。現在、市内の小中学校など22か所を指定しています。

今年の総合防災訓練では、脚折地域と下新田地域の住民の皆さんが協力して、避難所開設・運営訓練を実施します。「いざ!」というときのために実際の避難行動を確認しましょう。

シェイクアウト訓練は被災しないための第1歩

地震による被害の多くは、揺れによる家具などの転倒や棚などの落下物によるものです。

自分の身を守るために安全行動をとる訓練(シェイクアウト訓練)を防災訓練にあわせて実践してみましょう。

■実施方法■

当日、8時30分頃、防災行政無線で地震が発生したことを想定した放送を流します(※ 防災ラジオからも流れます)。

放送を聞いたら家庭や外出先など、それぞれの場所で約1分間、「①姿勢を低くし、②頭や体を守り、③揺れが収まるまでじっとする」という「3つの安全行動」を行います。

いざというときのため、家庭などでも実践してみてください。



- ①ドロップ : 姿勢を低く!
- ②カバー : 体・頭を守って!
- ③ホールド・オン : 揺れが収まるまでじっとして!

安全行動の1-2-3

- 1 避難所開設・運営訓練
- 2 ケガをした人への応急救護訓練
- 3 建物火災消火訓練
- 4 煙中通過訓練
- 5 シェイクアウト訓練
- 6 水消火器を使った初期消火訓練



5



3

ご注意ください！

防災訓練当日、8時30分頃、防災行政無線・防災ラジオで訓練用の地震発生放送や避難指示の放送などを流します。

また、訓練用の緊急速報メール(エリアメール)をスマートフォンや携帯電話へ配信します。

実際の災害と間違えないようにしてください。



6



4

防災行政無線音達試験を行います

市では、現在、防災行政無線デジタル化整備工事を実施しています。今回、25局の子局(スピーカー付き鉄塔)の音達試験を行います。試験中は、防災行政無線のスピーカーから音が流れますので、ご理解とご協力をお願いします。

試験実施期間 9月24日(火)～27日(金)

	子局名称	所在地
1	下新田会館	下新田424-2
2	高福寺入口	高倉182-1
3	高倉日枝神社	高倉39
4	北口児童公園	脚折町3-12-1
5	八幡児童公園	脚折町1-23
6	下向児童公園	脚折町6-11-6
7	雷電池児童公園	脚折町5-22-1
8	西少年サッカー場	高倉612-1
9	鶴ヶ島清風高等学校	高倉946-1
10	鶴ヶ島中学校	脚折1868-5
11	高倉第二自治会館	高倉1146-8
12	老人福祉センター	三ツ木935-1
13	三ツ木自治会館	三ツ木510-4
14	鶴ヶ島農村センター	太田ヶ谷740-1
15	旧学校給食センター	藤金574-1
16	鶴ヶ島藤の台団地	藤金135-1
17	星和公園	脚折1398-309
18	共栄第二会館	藤金871-3
19	鶴ヶ島南近隣公園	松ヶ丘5-28
20	割原児童公園	松ヶ丘2-12
21	どんぐり公園	鶴ヶ丘376
22	上広谷第一自治会館	上広谷96-16
23	富士見西児童公園	富士見2-8
24	富士見東児童公園	富士見5-12
25	向児童公園	南町1-19

Interview



ふるかわのりお
古川法三さん
(とうつる自治会会長)

企業に勤務していた頃から施設管理や防災を担当し、阪神淡路大震災や東日本大震災での被災地支援の経験もある古川さん。10年ほど前から、とうつる自治会自主防災会会長を務め、今回の防災訓練では、自治会長として、市民代表として、避難所開設・運営訓練の実施に向けて尽力いただいています。

「自助・共助・公助」という言葉は、当たり前のように使われています。しかし、これを理解していない人も少なくあ

りません。災害時は「役所が助けてくれるもの」という認識の人も多いです。災害時には避難所に指定されている施設も被災しているはずで、自ら行動できる力を備えておかねばなりません。

今回の防災訓練では、各自自治会が合同で避難所開設・運営訓練を行います。自治会ごとに訓練は行っていますが、合同での取組みの機会はこれまでありませんでした。学校からの協力要請などにもこたえられるように避難所に指定されている学校や保護者とも協働していきたいです。また、地元消防団とは、災害時に協力が大切だと思えます。今回の防災訓練を機会に色々と話し合えるような関係づくりができればうれしいです。

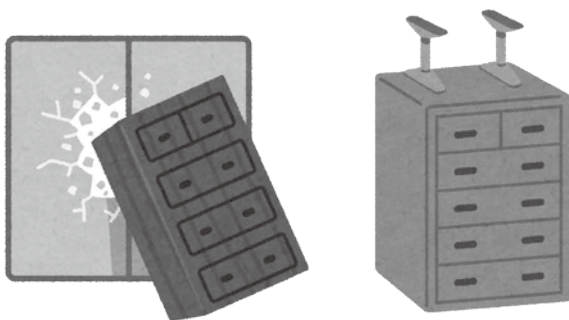
訓練は継続することに意味があります。まずは多くの人に参加してもらおうとが大切です。

日ごろから災害に備えた準備を心がけましょう！

災害はいつ起こるかわかりません。もしものときに家族が慌てず行動できるよう、日ごろから話し合い、情報を共有しておきましょう。

ポイント1 家の中を点検しよう

被害を軽減するために日ごろから対策を講ずることが必要です。転倒した家具が体の上に倒れてきたり、通路をふさいだりすると避難が遅れる原因になります。通路には家具を置かないようにし、大きな家具などはL字金具や突っ張り棒などで固定するようにしましょう。



ポイント2 ローリング備蓄を始めよう

発災後3日間以上は自活できるように食料を備蓄しましょう。日ごろからできる方法として、「ローリング備蓄」と呼ばれるものがあります。日持ちする食料や飲料などを多めに備蓄しておき、普段から備蓄したものを食べつつ、なくなったら新しいものを買っていき足していくというものです。

また、日ごろから非常持ち出し品を整理し、食料のほかティッシュやタオル、歯ブラシなどの衛生品の備蓄をしましょう。

各家庭で用意すべきものは違います。「我が家に必要なもの」を考えましょう！



ポイント3 避難場所や非常時の連絡方法などを確認しておこう

災害時は、通信網の遮断により連絡することが困難になります。

災害発生時に備え、家族間であらかじめ避難場所を決めておくことや、災害用伝言サービス(災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板「web171」)を活用するなど備えることが重要です。

また、各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日などに利用体験ができます。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

1 「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でもOK。

2 録音は「1」を、再生は「2」をダイヤルする。

3 録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。

災害用伝言板(web171)の使い方

1 検索
WEB 171
インターネットから災害用伝言板(WEB171)へアクセスする。

2 電話番号
0123-XX-XXXX
登録 確認
伝言を登録するときも確認するときも電話番号を入力する。

3 【伝言】
〇〇です。無事です。今は家にいます。
登録は伝言を入力し「登録」を押す。確認は登録済の伝言を閲覧する。

4 【返信】
私も無事です。今は会社にあります。
伝言に返信するときは、必要事項を記載し「伝言の登録」をクリックする。

気象災害のときは・・・

台風やゲリラ豪雨などの気象災害は、ある程度予測することが可能です。必要なときは、テレビやラジオ、インターネットなどで最新の情報を収集するようにしましょう。

台風のとき

- 鉢植えや物干し竿などは、強風で飛ばされないようなところに移動しましょう。
- 道路冠水や浸水の被害を防ぐため、雨水ますの周りに落ち葉などがたまっていたら、清掃にご協力をお願いします。

ゲリラ豪雨のとき

- 家具や貴重品などを2階などの高い場所に移動させましょう。
- 河川や下水路などには、絶対に近づかないようにしましょう。



10月から幼児教育・保育の無償化がスタート

問合先 こども支援課保育担当

10月から、主に3歳から5歳までの子どもたちの幼稚園・保育所、認定こども園などの利用料が無料になります。無償化の範囲や上限額は、保育の必要性の認定（支給認定）の有無や子どもの年齢、住民税非課税世帯であるかによって異なります。

なお、これまでも施設ごとに実費で徴収していた費用（副食費（食材料費）・通園送迎費・行事参加費など）は無償化の対象外となり、副食費については、これまでの主食費に加え、実費徴収となります。

対象者・対象範囲

幼稚園・認可保育所（園）・認定こども園

- ・3～5歳児クラスの全ての子ども利用料を無償化
- ・0～2歳児クラスの住民税非課税世帯の子ども利用料を無償化
- ・新制度未移行幼稚園などの利用料は、月額2万5700円を上限に無償化（就園奨励費は無償化開始に伴い終了）
- ・幼稚園、認定こども園（教育部分）は、満3歳児から無償化
- ・実費として徴収されている

費用（副食費（食材料費）、通園送迎費、行事費など）は、無償化の対象外

幼稚園の預かり保育

- ・保育の必要性があると認定を受けた場合は、3歳児クラスから月額1万1300円を上限に利用料を無償化

認可外保育施設・特別保育施設

- ・3～5歳児クラスの子ども（保育認定があり、保育所などを利用していない）は、月額3万7000円を上限として利用料を無償化

- ・0～2歳児クラスの住民税非課税世帯の子ども（保育認定があり、保育所などを利用していない）は、月額4万2000円を上限として利用料を無償化

障害児通園施設など

- ・3～5歳児クラスの子どもの利用料を無償化

- ・幼稚園、保育所、認定こども園などと併用する場合も無償化の対象

企業主導型保育事業

- ・3～5歳児クラスおよび0～2歳児クラスの住民税非課税世帯の子どもの標準的な利用料を無償化

印鑑登録制度のご案内

問合先 市民課住民記録担当

印鑑登録証明書は、個人の印鑑を公に証明するものであり、押印した文書に添付することで、本人の同一性と本人の意思の確認をする大変重要な書類です。印鑑登録をするに印鑑登録証（カード）が交付されますので、登録証明書の交付請求の際はこのカードを提示してください。

印鑑登録できる方

市内に住民登録をしている15歳以上の方（成年被後見人は除く）

印鑑登録ができる場所

市役所、若葉駅前出張所

登録できる印鑑

注文で作った印鑑または市販の印鑑（氏または名の印鑑でも登録可）

印影が一辺の長さ8mmの正方形より大きく、25mmの正方形に収まるもの

登録できない印鑑

大量生産されたもの、プラスチックなどの変形しやすい素材で作られたもの、文字や輪郭が欠けているものや逆彫り（白抜き）のもの、本人の氏名と判断できないもの、住民基本台帳に記載されている氏名または名以外のものなど

印鑑登録の方法

本人または代理人（申請用の委任状を持参）が登録できる印鑑を持って申請してください。本人確認のため、照会書を自宅に郵送します（ただし、本人の申請で顔写真付きの公的機関が発行した身分証明書があれば即日登録可）。

照会書が届いたら必要事項を記入の上、登録印鑑を押印し、回答期限内に申請した場所へお持ちください。代理人の場合には回答届（委任状）と代理人の印鑑が必要です。

※ **保証人登録（即日登録可）**
すでに鶴ヶ島市で印鑑登録をしている方に保証人となってもらい登録する方法です。保証書の記載の仕方は、お問い合わせください。

注意事項

印鑑登録証は登録印と同様に大切なものです。本人が大切に保管してください。

印鑑登録証明書の交付を申請するときは、印鑑登録証を必ず持参の上、交付申請書に必要事項を正確にご記入ください。印鑑登録証がないと印鑑証明書は交付できません。

国民健康保険証の一斉更新を行います

問合せ先 保険年金課国民健康保険担当

現在の国民健康保険被保険者証（保険証）の有効期限が、9月30日までのため、一斉更新を行います。

新しい保険証は9月中旬に世帯主あてに簡易書留郵便で送ります。9月中旬に届かない場合や記載内容に誤りがある場合は、ご連絡ください。

新保険証は7月31日まで

令和2年8月から「保険証」と「高齢受給者証」を一体化することに伴い、新しい保険証の有効期間は令和元年10月1日から令和2年7月31日までの10か月間となります。なお、令和2年度からの有効期間は、「8月1日から翌年7月31日まで」に変更となります。

・期間内に後期高齢者医療制度の対象者になる方などは、その時点で保険証が切り替えとなります。

・有効期限が切れた保険証は、ご自身で裁断するなどして、処分をお願いします。

・保険証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄が設けられています。表示欄を保護するシールを希望する方には、市

役所や各市民センターなどで配布します。

会社の健康保険に加入した場合 には国保への届出が必要です

届出がお済みでない方は、手続きをお願いします。なお、他の健康保険に加入した後に、国保の保険証を使い診療を受けた方は、国保負担分の医療費をお返しいただくこととなりますので、ご注意ください。

届出に必要なもの

- ① 国保の保険証など
 - ② 職場などの保険証
 - ③ 個人番号カードまたは通知カード（個人番号が確認できるもの）
 - ④ 運転免許証または旅券など（官公署が発行した顔写真付きの証明書）
- ※ ①と③ともに世帯主および対象者分

滞納している世帯の方

国民健康保険税を1年以上滞納している世帯は、有効期間の短い保険証（短期保険証）を9月中旬以降に保険年金課の窓口で交付しますので、更新手続きをお願いします。

「プレミアム付商品券」販売のご案内

問合せ先 福祉政策課プレミアム付商品券担当

10月に予定される消費税率・地方消費税率の10%への引き上げに伴い、市民税非課税者や子育て世帯への影響緩和と、市内での消費喚起の事業として、「プレミアム付商品券」を販売します。

購入対象者

市民税非課税の方

平成31年1月1日に鶴ヶ島市に住民登録があり、令和元年度市民税非課税の方。ただし、市民税課税者と同一生計・扶養親族、生活保護受給者などは除く。

※ 申請いただいた方に、9月中旬より順次購入引換券を送付します。なお、該当する可能性のある方には、8月から申請書を送付しています

子育て世帯の方

平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子が属する世帯主の方

※ 出生日により住民登録要件があります。該当する方には、9月中旬より順次購入引換券を送付します

商品券

1セット5000円分（500円券×10枚）を4000円で

販売（1人当たり5セットまで購入可）

商品券販売期間

10月1日（火）～令和2年2月28日（金）

商品券販売場所

市内郵便局4局（平日9時～17時）

・鶴ヶ島郵便局

（脚折183514）

・鶴ヶ島駅前郵便局

（上広谷1317）

・鶴ヶ島鶴ヶ丘郵便局

（鶴ヶ丘38129）

・鶴ヶ島下新田郵便局

（下新田5413）

市役所2階 10月5日（土）、12

日（土）（2日間のみ）8時30分

～12時

若葉駅前出張所 10月1日

（火）～10月4日（金）（4日間のみ

9時～17時）

商品券使用可能期間

10月1日（火）～令和2年2月29日（土）

【ご注意】

プレミアム付商品券販売を装った「振り込め詐欺」や「個人情報」の詐取にご注意ください。

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して ～9月10日から16日は自殺予防週間です～

問合せ 障害者福祉課障害者支援担当

自殺は「個人の問題」とされがちです。実際は、病気やケガ、失業や借金、介護や育児の負担、いじめや虐待、過労やストレスといった個人と社会の要因が絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」といわれています。

「死にたい」と「生きたい」の気持ちの間で揺れ動き、不眠、体調不良、自殺をほめかす言動などのサイン(予兆)を発することが多いとされています。

このSOSに身近な人が気づき、声をかけ、耳を傾け、専門家につなげ、見守ることで、自殺は防ぐことができます。

この働きかける人を「ゲートキーパー(命の門番)」といいます。

現代社会では誰もが心の健康を損なう可能性があります。自殺を特別なことにせず身近な問題として受けとめれば、一人ひとりは大切な人の「ゲートキーパー」です。

気づき・声かけ

元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う

様子が気になったら、自分なりに声をかけてみましょう。

耳を傾ける

しっかり相手と向き合い、言い分をそのまま受けとめます。うなずくだけでも十分です。これまで苦しんできたことをねぎらい、相手は「自分は独りでなかった」と安心できます。激励や説教は禁物です。

つなぐ

相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎます。本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めます。

見守る

世話を焼き過ぎず、少し気に留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守ります。

市の取り組み

毎月1回精神科医による「こころの健康相談(23ページ参照)」を開催しています。保健師や精神保健福祉士が随時相談に応じています。

高齢年金を受給されている皆さんへ

問合せ先 保険年金課国民年金担当

高齢年金は、雑所得として所得税や住民税の課税対象とされています(障害年金、遺族年金は課税されません)。高齢年金の年金額が所得税の課税対象(65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上)となる方に対して、9月中旬に日本

金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、内容をご確認の上、提出期限までに必ず提出してください。もし、提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税などの源泉徴収税額が多くなる場合もありますので、ご注意ください。

主な相談窓口

県立精神保健福祉センター

(伊奈町小室818-2 ニューシャトル・丸山駅下車)

電話相談「こころの電話」 ☎048・723・1447(平日)

来所相談(電話予約制 平日9時～17時) ☎048・723・3333

厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」

☎0570・064・556(平日9時～17時)

埼玉いのちの電話

☎048・645・4343(24時間365日)

さいたまチャイルドライン

どんな悩みも受けとめる18歳までの子どもがかけられる無料の電話です。

☎0120・99・7777(毎日16時～21時 ※金曜日は16時～23時)

暮らしとこころの総合相談会

生活全般およびこころの健康を、弁護士や専門の職員がお受けします。

相談場所 JACK大宮5階(さいたま市大宮区錦町682-2)

月2回木曜日 15時～19時

電話予約制 ☎048・782・4675

坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)

☎283・7815(平日8時30分～17時15分)



第25回参議院議員通常選挙の結果

問合先 選挙管理委員会

参議院埼玉県選出議員選挙 投票率 48.56% (46.48%)

当選	候補者名 (届出順)	得票数
	ししど ちえ	2,225(244,399)
当	伊藤 岳	3,626(359,297)
当	矢倉 かつお	5,535(532,302)
	沢田 良	2,136(204,075)
	さめじま 良司	226(21,153)
当	くまがい 裕人	5,413(536,338)
当	古川 俊治	7,418(786,479)
	小島 一郎	183(19,515)
	佐藤 恵理子	968(80,741)

※()は、埼玉県全体の投票率と得票数です

参議院比例代表選出議員選挙 投票率 48.55% (46.48%)

政党等名称 (届出順)	得票数
日本共産党	2,985(293,786)
自由民主党	8,213(873,762)
オリーブの木	72(7,554)
社会民主党	565(44,100)
公明党	4,273(403,601)
国民民主党	1,499(145,141)
日本維新の会	2,078(203,663)
幸福実現党	97(10,169)
立憲民主党	5,731(578,880)
労働の解放をめざす労働者党	17(2,701)
NHKから国民を守る党	700(68,685)
安案死制度を考える会	186(18,997)
れいわ新選組	1,370(132,831)

※()は、埼玉県全体の投票率と得票数です。得票数は、小数点以下を切り捨てて表記しています

7月21日に行われた第25回参議院議員通常選挙の鶴ヶ島市の開票結果は、次のとおりです。

総合計画に対するご意見をお聞かせください

問合先 政策推進課政策担当

令和2年度からの新たなまちづくりの指針となる「総合計画」の素案に対するパブリックコメントを実施します。

受付期間 9月1日(日)～9月30日(月)

提出方法 住所、氏名、電話番号、意見を記入し、メール(10200010@city.tsurugashi)

性センター、市民活動推進センター、各市民センター、中央図書館で閲覧できます。

Mail:city、郵送(〒350-2292住所不要)、ファクシミリ(FAX271-1190)または直接持参してください。

閲覧方法 計画素案は市ホームページのほか、市役所、女性センター、市民活動推進センター、各市民センター、中央図書館で閲覧できます。

明るい選挙啓発標語コンクール 入選作品

問合先 選挙管理委員会

高校生に選挙について考えてもらう機会を増やし、若年層の投票率の向上につなげるため、鶴ヶ島市明るい選挙推進協議会が埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校の生徒を対象に「鶴ヶ島市明るい選挙啓発標語コンクール」を実施しました。

632点の応募作品の中から、最優秀作品1点および優秀作品2点を選出しました。

最優秀作品
「その一票 未来を変える 意思表示」(3年生 小澤秋徳さんの作品)

優秀作品
「選ぼうよ 令和最初の投票で」(2年生 平野莉耶さんの作品)

「今このとき 未来に向けて一票を」(1年生 中里すみれさんの作品)

秋の全国交通安全運動を実施します

問合先 安心安全推進課交通安全・防犯担当

これからの季節は日が短くなり、夕暮れ時や夜間の事故が発生しやすくなります。

自動車運転中だけでなく、歩行中や自転車乗車中も、必ず交通ルールを守り、交通安全を心掛けましょう。

夕暮れ時や、夜間の交通事故防止には、「反射材の着用」と「ハイビームの適正な使用」が、とても有効です。

歩行者は、明るい色の服を着用し、反射材を身に付け、ドライバーから見えやすい格好を心掛けましょう。

ドライバーは、周囲の状況を判断し、ハイビームとロービームをこまめに切り替えながら走行してください。

それぞれが少しの工夫をするだけで、交通事故発生リスクは大きく減少します。

一人ひとりの心掛けが、自分の命だけでなく、誰かの命を守ることに繋がります。

交通安全の輪を広げ、交通事故のないまちを目指しましょう。

実施期間 9月21日(土)～9月30日(月)

運動重点 反射材の着用とハイビームの適正な使用による交通事故防止

街頭指導 店舗・交差点利用者にはチラシなどを配布しながら、交通安全を呼びかけます。

日時 9月24日(火)16時から

場所 ベイシア鶴ヶ島店

貯水槽水道の適正な管理をお願いします

問合先 生活環境課環境保全担当

マンションやビルのように市や水道事業者が供給する水道水を、一旦受水槽に貯めた後に各住居や事務所などに水道水を供給する給水設備を、受水槽の有効容量に関わらず総称して貯水槽水道と呼んでいます。

その中で受水槽の有効容量が10m³を超えるものを簡易専用水道と呼び、水道法に規定された管理が義務づけられています。

また、受水槽の有効容量が10m³以下のは小規模貯水槽水道と呼び、水道法の規制を受けていませんが、坂戸、鶴ヶ島水道企業団水道事業給水条例の適用を受けます。

受水槽を設置された方は、安全で衛生的な飲み水を確保するため、正しい管理を行い、定期的に検査を受けなければなりません。

なお、簡易専用水道の設置者は、1年以内ごとに1回、厚生労働大臣の登録を受けた簡易専用水道の検査機関に依頼し、簡易専用水道の管理について必ず検査を受けるようにしてください。

受水槽・高置水槽について

も、掃除を1年以内ごとに1回、行わなければなりません。清掃には専門的な知識・技術が必要であることから、建築物衛生法に基づき、埼玉県知事の登録を受けた建築物飲料水貯水槽清掃業者を活用することが望ましいとされています。

法定検査実施機関

厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/suishisu/02a.html>



詳細はこちら

貯水槽清掃業者

埼玉県庁ホームページ
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0706/iru-eisei/iru-tourouku.html>



詳細はこちら

※ 登録検査機関などは随時追加・変更されますので、必ず最新情報をご確認ください

小学校就学時健康診断のお知らせ

問合先 学校教育課学務担当

学校保健安全法に基づき、令和2年4月小学校入学予定のお子さんを対象に、健康診断を実施します。保護者の方には、9月上旬に就学時健康診断通知書を郵送します。通知書が届かない方は、当日都合のつかない方は、学校教育課までご連絡ください。

※ 車での来校はご遠慮ください

対象 令和2年4月小学校入学予定のお子さん

場所 市内各小学校

内容 内科検診、歯科検診、視力検査、聴力検査、知能検査

学校名	実施予定日	受付時間
鶴ヶ島第一小学校	10月11日(金)	13時 5分～13時30分
鶴ヶ島第二小学校	10月11日(金)	13時10分～13時30分
新町小学校	10月11日(金)	13時10分～13時30分
杉下小学校	10月 9日(水)	13時10分～13時30分
長久保小学校	10月10日(木)	13時10分～13時30分
栄小学校	10月 9日(水)	13時10分～13時30分
藤小学校	10月 7日(月)	13時20分～13時40分
南小学校	10月 9日(水)	13時10分～13時30分

宝くじ助成金で自治会館に備品を整備しました

問合先 地域活動推進課地域活動推進担当

今年度、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業の助成金をいただき、下新田会館に備品を購入しました。

この備品整備によって、より一層充実した自治会活動ができるようになりました。

整備備品

テント2張、音響設備一式(ワイヤレスアンプ、マイクなど)、会議用テーブル30台、



折りたたみ椅子70脚、エアコン4台、洋式便座4台、掲示板1台、物置1台、LED投光器3台、発電機1台

Suku Suku 子育て

若葉台幼稚園のお友達。
今日は、ゆかたで夏まつり♪



すくすく
子育てサイト

子育て情報BOX

おつきみかい

- 対** 幼児親子
- 日** 9月21日(土)14時45分～
- 場** 脚折児童館
- 内** お団子を食べたり、歌や手遊び、紙芝居などを行います。
※ アレルギーのある方は、事前にご相談ください
- 定** 20組(申込順)
- 料** 無料
- 持** 小皿、フォーク、飲み物
- 申 問** 申込書に記入し、9月7日(土)9時から脚折児童館へ☎287・0270

「お月見」の由来、
知っていますか？



大人のためのほっとタイム

- 対** 子育て中の方
- 日** 9月27日(金)10時30分～
- 場** 大橋児童館
- 講** 橋爪美紀恵さん
- 内** 骨盤体操で心も体もリラックスしましょう。
- 定** 15人(申込順)
- 料** 100円
- 持** バスタオルやヨガマット、飲み物、汗拭き用タオル
※ 動きやすい服装
- 申 問** 9月18日(水)9時30分から参加費を添えて大橋児童館へ☎286・0007

地域交流保育

- お子さんと一緒に保育所に遊びに来ませんか。
- 対** 未就園児とその保護者
 - 日** ①9月11日(水)②25日(水)
 - 場** 富士見保育所
 - 定** 10組(各年齢3人程度)
 - 持** 着替え1組、飲み物(水か茶)
 - 申 問** ①9月4日(水)から前日まで
②18日(水)から前日までに富士見保育所へ☎285・6648(平日のみ)

おいもほり

- 親子で泥だらけになって、おいもほりをしませんか？
- 対** 2歳以上のお子さんと保護者
 - 日** 10月17日(木) ※ 雨天の場合は、24日(木)
 - 定** 10組(申込順)
 - 料** 1組350円(苗代・当日食べるさつまいも代)
 - 申 問** 9月18日(水)からかこのこ保育園へ(平日9時～14時)☎279・0505

ふたごちゃんママ&パパの集い

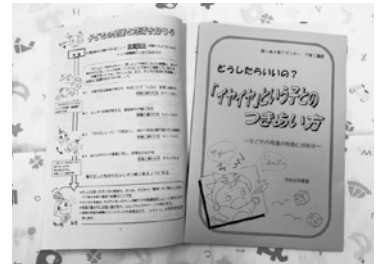
- ふたごの育児は経験者にしかわからない喜びや苦労があります。この会でおしゃべりをしながら情報交換をしましょう。双子(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしています。
- 対** 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
 - 日** 9月11日(水)、10月2日(水)10時～11時30分
 - 場** 保健センター
 - 内** 情報交換、親子ふれあい遊び
 - 申 問** 不要
 - 問** 保健センター☎271・2745

困ったときは・・・

- 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など**
(☎271・1111)
- 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**
- 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{24時間}_{365日} **児童虐待**
- 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
親子相談…9月2日(月)・26日(木)13時～・14時～ ※要予約

“イヤイヤ”という子とのつきあい方

子どもの成長と共に親が悩むことの多いイヤイヤ期。鶴ヶ島子育てセンターでは、子どもの発達と特徴を知り、イヤイヤ期をスムーズに乗り切るポイントや子どもとの関わり方、場面別「イヤイヤ」の対応法などをお話する講座を開催します。子どもに**イヤイヤ**されたときの親の気持ちや、親が**イライラ**したときの解消法なども紹介します。一人で悩んでいませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。



- 対** 1歳～3歳の児童の保護者
日 ①9月27日(金)②9月30日(月)10時15分～11時45分
場 ①女性センター②富士見市民センター
内 子どもの発達の特徴と対応法
定 ①12人②10人(申込順)
料 無料
- 持** 筆記具
他 保育あり①12人②10人(1～3歳) ※①か②どちらかを選んで申し込んでください
申 問 9月4日(水)9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201

前回の参加者 VOICE

- ★イヤイヤは成長の証ということを知り、心が軽くなった
- ★もっと力を抜いて子育てをしていこうと思えた
- ★(保育つきだったので)落ち着いて話が聞けて、リフレッシュにもなった

もりもり食べて、丈夫な身体をつくらう！

公立保育所で人気のレシピをご家庭でも！



栄養士からワンポイント！

ひじきはお子さんの成長に欠かせないカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムが豊富です。また、食物繊維もたくさん含まれていますので、便秘解消や肥満予防効果が期待できます。ひじきサラダには、コーンやツナなど子どもが好きな食材を入れると、目先が変わって、いつもよりいっぱい食べられますよ。ぜひ色々な野菜を組み合わせで作ってしてみてください。子どもと一緒に作るのもいいですね。混ぜるだけでもお願いしてみると、きっともりもり食べてくれるはずですよ♪



ひじきサラダ

- 【材料】 4人分
- | | | | |
|------|--------|------|-------|
| 芽ひじき | 15g | 酢 | 大さじ2弱 |
| ツナ缶 | 1/2缶 | しょうゆ | 大さじ1弱 |
| きゅうり | 1/2本 | 砂糖 | 大さじ2弱 |
| 人参 | 1/3本 | 和風だし | 少々 |
| もやし | 1/3パック | ごま油 | 少々 |
| コーン缶 | 20g | | |

【作り方】

- ① ひじきは水で戻して、さっとゆでる。
- ② 材料は全て千切りにし、人参・もやしはゆでる。
- ③ ドレッシングの調味料を合わせておく。酸味が気になるようであれば、火にかけて軽く沸騰させ、冷ます。
- ④ ①のひじきと②の野菜を合わせ、ドレッシングで和えたらできあがり。

野菜はお好みのものでOK!
 豆類(ミックスビーンズ、枝豆、大豆など)
 を入れるのもオススメ☆

＼うれしい、ひとロサイズ！／



キャラメルお麩ラスク

- 【材料】 2人分
- | | |
|-----|-----------------|
| 麩 | 40g |
| 砂糖 | 50g |
| バター | 40g(レンジで柔らかくする) |
| 牛乳 | 15g |

【作り方】

- ① 大きめの鍋またはフライパンにバターと砂糖を入れて、火にかける。
- ② 焦げないように混ぜながら、牛乳を少しずつ入れ、煮詰める。キャラメル状になります。
- ③ ②に麩を入れて、からめる。
- ④ オープントースターにアルミ箔を敷いて、焼いたら完成。

キャラメルはトーストにぬっても◎

＼おかわり！／



イベント

第7回鶴ヶ島映像フェスティバル

日 9月28日(土) 18時～20時
場 ワカバウォークイベント広場
内 市民が撮影した鶴ヶ島近隣の魅力を発信する映像の上映会
料 無料
問 地域活動推進課地域活動推進担当

第6回夏の終わりのビアガーデン

日 9月23日(祝) 10時～20時30分
場 アルカーサル迎賓館川越
内 模擬店、ダンス、音楽、ワークショップなど
料 無料(模擬店は有料)
他 会場に駐車場はありません
問 C-Crew(吉野) ☎080・4111・6891

第70回鶴ヶ島市民体育祭

今年で70回目を迎える市民体育祭が市内3会場で開催されます。オープン種目は、市民の方はどなたでも参加することができます。

日 10月13日(日) 開会式8時45分～
 ※ 雨天中止
場 鶴ヶ島第一小学校、藤小学校、西中学校
他 実施の場合は当日7時から7時30分の間に花火を打ち上げます。また、駐車場が限られていますので車でのご来場はご遠慮ください。
問 NPO法人鶴ヶ島市体育協会事務局(海洋センター内) ☎277・5199

募集

成人者のつどい実行委員募集

令和2年1月12日に、成人式の式典終了後に、新成人の皆さんが企画する「成人者のつどい」を盛り上げませんか？

対 市内在住の方
【第1回実行委員会】
日 10月5日(土) 18時～
場 東市民センター
申 9月24日(火) までに各成人式会場の市民センターへ
問 北・西・大橋・南・富士見市民センター

学校名	会場
鶴ヶ島中学校	北市民センター ☎287・0251
西中学校	西市民センター ☎286・7899
南中学校	大橋市民センター ☎286・0005
藤中学校	南市民センター ☎287・0235
富士見中学校	富士見市民センター ☎287・1661

彩の国動物愛護推進員募集

対 県内在住の20歳以上の方、動物の愛護や正しい飼い方に関する普及啓発活動を行える方など

定 約30人
任期 令和2年4月1日～令和5年3月31日
 ※ 詳細は県のホームページをご覧ください
問 県生活衛生課
 ☎048・830・3612 [詳細はこちら](#)



Information

お知らせ

今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第3期
- ◆国民健康保険税第3期
- ◆介護保険料第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第3期

市内公共施設のAEDを屋外設置

市民センターや小中学校など25施設のAED(自動体外式除細動器)を、9月1日から屋外に設置します。屋外設置により緊急時にはいつでも利用できるようになります。
 ※ 屋外設置する25施設の設置場所は、市ホームページをご覧ください
問 保健センター ☎271・2745



[詳細はこちら](#)

第33回南どんぐりまつり

- 日** 9月28日(土)、29日(日)10時～
- 場** 南市民センターおよび隣接するどんぐり公園
- 内** 南市民センター利用者と地域の交流イベント。舞台発表、作品展示、入門体験、模擬店、フリーマーケットなど
- 問** 南市民センター ☎287・0235

フリーマーケット出店者募集

- 対** 市内在住在勤の方(仕入れ品などの販売目的不可)
- 日** 9月28日(土)、29日(日)10時30分～15時(雨天中止)
- 場** どんぐり公園
- 定** 各日10区画(1区画2m×2m・申込順)
- 料** 1区画300円(当日集金)
- 申** 9月5日(木)9時から南市民センターへ ☎287・0235

第5回地域デビューきっかけ広場

☆一緒に楽しみ見つけましょう!! あなたを待っている鶴ヶ島☆

地域デビューきっかけ広場は、地域で様々なスキルを持ったシニア世代の方に、「地域で活躍してほしい」という思いから、地域で活動している団体などの紹介を行います。ぜひ、お越しください。

- 日** 9月23日(祝)10時30分～15時
- 場** ワカバウォークイベント広場、市民活動推進センター
- 内** ステージ発表、子ども体験コーナー(大型スマートボール、サイエンス教室など)、展示コーナー、体験コーナー(ドローン講座、健康吹き矢)
- 他** 詳細は、市ホームページをご覧ください
- 問** 地域デビューきっかけ広場実行委員会事務局(地域活動推進課)



詳細はこちら



つるバス・つるワゴンで 出かけよう!

各会場には、次のつるバス・つるワゴンの停留所が便利です。

- 郷学の森まつり
(つるがしま郷学の森)
- ➡つるワゴン東西線「西市民センター」
- 南どんぐりまつり
(南市民センター、どんぐり公園)
- ➡つるワゴン松ヶ丘・関越病院線「南市民センター」
- 地域デビューきっかけ広場
(ワカバウォーク)
- ➡つるワゴン富士見・五味ヶ谷線「ワカバウォーク北」
- 問** 都市計画課交通政策担当

第17回つるがしま郷学の森まつり 「まつりがつなぐ地域の輪」



郷学の森(西市民センター・西児童館・図書館西分室・学童保育室ひまわりクラブ)を利用する団体の成果発表と地域の方々との交流イベントです。

- 日** 9月14日(土)9時30分～14時40分、15日(日)9時30分～14時30分
- 場** 西市民センター
- 内** 舞台発表・作品展示・模擬店・体験コーナー・フリーマーケットなど
- 問** 西市民センター ☎286・7899

第3回eコラボサイエンス教室

- 対** 市内在住の小学生
日 9月21日(土)10時~11時30分
場 環境教育施設「eコラボつるがしま」
講 NPO法人鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会
内 電磁石・モーターを作ります
定 20人(申込順)
料 無料 ※ 汚れてもよい服装
申 問 9月9日(月)から18日(水)までにNPO法人鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会へ☎298・7974

栗ひろい体験

- 高倉の自然とふれあいながら、秋の味覚を収穫してみませんか。
日 9月21日(土)、28日(土)9時30分集合
場 農業交流センター周辺の栗畑
定 各日20組(1組5人まで)
※ 小学生以下は保護者同伴
料 栗代(時価)
持 長靴、ゴム手袋、大きめの袋
※ 栗ひろいのできる服装
申 問 9月6日(金)9時から農業交流センターへ☎279・3335

第2回チャリティーコンサート

- 日** 10月5日(土)16時~18時(開場15時30分)
場 富士見市民センター
内 「T'sPallette」^{ティーズパレット}と「フルーツアンサンブル・シェルブルー」による演奏
料 無料
※ チャリティーにご協力ください
申 不要
問 富士見市民センター☎287・1661

第32回図書館まつり リサイクル本募集

- 日** 9月3日(火)~10月20日(日)
場 中央図書館、各分室、若葉駅前カウンター
内 図書館まつり本のリサイクル市に向け、寄贈本を募集します。
他 期間中に寄贈した方には、当日使える「本1冊無料券」をお渡しします。
問 中央図書館☎271・3001

第5回地域感謝祭・きいちごパーティー

- 日** 9月28日(土)11時~14時
※ 雨天中止
場 障害者生活介護施設きいちご
内 東京国際大学吹奏楽団による演奏、飲食コーナー、ゲームコーナー、豪華賞品が当たる抽選会など
問 障害者生活介護施設きいちご☎287・7456

蔵書点検期間休館のお知らせ

- 中央図書館・各分室・若葉駅前カウンターは、次の期間中、蔵書点検のため全館が休館となります。
日 9月23日(祝)~28日(土)
※ 上記期間中に資料を返却する場合は、中央図書館・各分室・市役所のブックポストにお入れください。若葉駅前カウンターでは返却ができませんのでご注意ください
問 中央図書館☎271・3001

中央図書館休館日

- 9月2日、9日、23日、30日の各月曜日および蔵書点検期間
問 中央図書館☎271・3001

案 内

三人語りの会

- 対** 成人
日 10月2日(水)10時~12時
場 中央図書館
講 井上雅美さん^{いのうえまさみ}・芝匠子さん^{しばしょうこ}・清水加寿代さん^{しみずかずよ}
内 真紅の帯、ルンペルシュティルツヘン、きつねのあん餅屋など
定 70人(申込順) **料** 無料
申 問 9月3日(火)から中央図書館へ☎271・3001

まちライブラリー de かるた体験&植本祭



- つるがしまどこでもまちライブラリー@鶴ヶ島市役所と@議会図書室とのコラボで、かるた体験イベントを開催します。終了後、植本祭も開催します。
日 9月21日(土)14時~17時
場 市役所ロビーおよび3階議会図書室
内 つるがしま郷土かるた、彩の国21世紀郷土かるた **料** 無料
持 紹介したい本(寄贈できるもの)
申 不要
問 生涯学習スポーツ課社会教育担当

第40回鶴ヶ島市文化祭

第40回みふじ会和紙ちぎり絵展



日 10月15日(火)～18日(金)9時30分～16時30分
(15日は11時から、18日は15時まで)
場 市役所1階ロビー
問 和紙ちぎり絵みふじ会 これえだ 是枝 ☎286・4625

囲碁大会



対 市内在住在勤在学の方
日 11月10日(日)9時～18時
場 北市民センター
内 リーグ戦を行った後、決勝トーナメントを実施。
入賞者(4位まで)を表彰
料 1000円(当日集金、昼食付、参加賞あり)
申 不要(当日受付)
問 鶴ヶ島囲碁同好会 ひろた 廣田 ☎285・9495

第40回短歌大会



対 原則として市内在住在勤在学の方(高校生以上)
日 11月8日(金)9時～12時
場 北市民センター
料 1000円(郵便定額小為替(無記名)を作品に同封)
他 募集作品は1人3首まで(未発表のもの)。応募後の原稿訂正は受け付けません。選者による審査を行う
申 10月1日(火)(必着)までに縦書き便箋に短歌(特別な場合のみ読み仮名記入)、住所、氏名、電話番号、当日の出欠を明記し、鶴ヶ島短歌クラブ・加瀬寿子(〒350-2211脚折町3-14-4)へ
問 加瀬 ☎090・9134・6463

鶴ヶ島市お琴同好会結成38周年「2019箏コンサート」



日 11月17日(日)13時～16時
場 西市民センター
内 会員による箏の演奏
問 鶴ヶ島市お琴同好会 あんぜ 安瀬 ☎285・7957

第39回鶴ヶ島吟詠の集い



日 10月20日(日)10時～16時
場 富士見市民センター
問 鶴ヶ島吟詠連盟 ふくしま 福島 ☎286・5820

鶴ヶ島市茶華道連盟「お茶会」



日 10月27日(日)10時～15時
場 女性センター
料 茶券1000円(2席入席できます)
申 不要(当日受付)
問 鶴ヶ島市茶華道連盟 とねがわ 戸根川 ☎286・7683

第45回鶴美展



対 一般公募(中学生以上)
日 11月10日(日)～17日(日)9時30分～17時
(11日は休み、17日は15時まで) **場** 中央図書館
料 作品1点につき会員は500円、会員以外は1500円
(出品時に集金)(搬入・搬出の費用は自己負担)
種目 絵画、書、写真、工芸

作品規格

○絵画=50号以内(表装または額装)
○書=縦8尺(240cm)横6尺(180cm)以内・表装(額、枠、軸装のみ)。積文は指定の用紙で出し40字まで
○写真=A3・半切以上。パノラマなどは、長辺半切以上。
額縁かパネル付き。組み写真の場合は1つのテーマを1枚のパネルにまとめる

※ 作品ごとに出品票を添付し、ひもを付けて出品(出品票・開催要綱は9月下旬より、各市民センター、女性センター、中央図書館、生涯学習スポーツ課にて配布)

※ 不相当と認められた作品は展示できません

出品数 1人2点以内(原則として未発表のもの)

搬入日時 11月9日(土)9時30分～11時

搬入場所 中央図書館

搬出日時 11月17日(日)15時～16時

他 やむを得ない事情で発生した事故に対しては、その責を負いません。優秀作品に表彰を行います。

問 鶴ヶ島美術協会・吉川 よしかわ ☎285・0644

第6回健康吹き矢市民大会

対 小学4年生以上で市内在住在勤在学の方および市内のクラブ在籍の方

日 9月29日(日) 9時～
(受付開始8時30分)

場 海洋センター

定 50人(申込順) **料** 500円

持 上履き、吹き矢用具、水筒など ※ 運動のできる服装

他 1位から3位まで表彰、全員に参加賞あり。日本スポーツ吹き矢協会競技規則を準用。距離は7m

申 問 9月2日(月)から13日(金)までに、申込用紙(窓口にて配布)

と参加費を添えて生涯学習スポーツ課へ直接



スポーツウエルネス吹矢³体験教室

スポーツウエルネス吹矢は誰でも手軽に楽しみながらできるスポーツです。様々な健康効果があり、精神力と集中力を高めます。

対 市内在住在勤の方

日 10月9日(水)・11月13日(水) 両日とも①9時10分～9時40分、②9時50分～10時20分、③10時30分～11時

場 大橋市民センター

講 スポーツウエルネス吹矢協会 鶴ヶ島01支部

内 初心者対象のスポーツ吹矢の体験

定 ①～③各5人(申込順)

料 200円(マウスピース代)

持 タオル ※ 動きやすい服装(サンダル・ヒールなど不可)

申 問 9月2日(月)から大橋市民センターへ ☎286・0005(平日9時から17時)

「第34回鶴ヶ島産業まつり」出店者募集



対 市内事業者・市内活動団体

日 11月9日(土)、10日(日) 10時～16時

場 運動公園

定 約100団体(申込順)

他 事業者は、市商工会への加盟が必要となります。また展示・販売内容などにより、出店を制限する場合があります

※ 来場者数は4～5万人程度。

出店・イベント情報は、広報11月号折込みチラシにて全戸配布予定

申 問 9月2日(月)から24日(火)までに、市内事業者は鶴ヶ島市商工会へ ☎287・1255、市内活動団体は産業振興課商工労政担当へ

ハーモニーふれあいウィーク2020準備会

対 男女共同参画に関心のある方

日 9月10日(火) 10時～11時

場 女性センター

内 令和2年度男女共同参画週間行事の運営に関する会議

定 10人以内

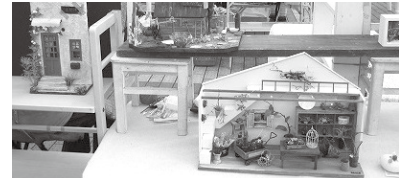
申 不要

問 女性センター ☎287・4755



案内

わかば結市「第24回ハンドメイド・フェスタ」出店者募集



対 個人・グループを問わず、手作りを楽しんでいる方(ワークショップのみの参加可)で、わかば結市の趣旨に基づき、実行委員会に参加し、運営に関する役割に応じられる方

日 12月1日(日) 10時～15時

場 若葉駅西口広場

(雨天時は市民活動推進センター)
募集区画 30区画(市内在住の方を優先、1区画2m×2m以内、雨天時は市民活動推進センターに会場を変更するため、狭くなります)

料 500円(イベント保険・チラシの用紙代など)

実行委員会

日 10月20日(日) 14時～16時

場 市民活動推進センター

他 手作り品の製作・販売を仕事としている方の参加はできません。その他、出店時の注意事項は、出店者募集要項をご覧ください。募集要項および申込用紙は、各市民センター、市民活動推進センター、地域活動推進窓口および市ホームページからダウンロードできます。

申 問 9月13日(金) 17時までにわかば結市事務局(地域活動推進課内)へ ☎271・1191

☑ 10400010@city.

tsurugashima.lg.jp



詳細はこちら



ふれあいさんぽ・かわごえ

対 外国籍の方
日 10月6日(日) 9時45分～15時
※ 雨天中止
場 若葉駅東口ロータリー集合
 (変更の可能性有)
内 川越を散策しながら、喜多院
 や蔵造の町並みを見学します。
定 20人(申込順) **料** 300円
他 通訳の必要な方はご相談ください
申問 9月17日(火)までに鶴ヶ島
 市国際交流協会事務局(地域活動
 推進課内)へ

点字講習会(入門)

点の集まりであらわされる「文字」
 をご存じですか。点字は六つの点を使
 ってあらわす、視覚に障害のある方
 にとっては欠かせないものです。点
 字の絵本づくりを体験しながら、点
 字を学んでみませんか。

対 点字に関心のある方
日 10月12日から11月16日の毎
 週土曜日13時30分～16時
場 市役所6階会議室
内 点字図書の基礎知識、点字絵
 本づくり
定 10人(申込順)
料 無料
持 筆記具
申問 9月5日(木)から27日(金)
 までに社会福祉協議会へ☎277・
 3317

音訳講習会(入門)

対 音訳活動に関心のある方
日 9月30日(月) 10時～12時
場 市役所6階会議室
講 安田知博さん(フリーアナウ
 ンサー・音訳指導者)
内 公開講座「音訳ってなーに？」
定 10人(申込順)
料 無料
持 筆記具
申問 9月5日(木)から20日(金)
 までに社会福祉協議会へ☎277・
 3317

こめクッキング

新米が出る秋に、お米を主食にバ
 ランスよく食べよう！

日 9月26日(木) 10時～13時
場 東市民センター
講 食生活改善推進員協議会
内 和風ロールキャベツ、きのこ
 と生姜の香り炊き込みごはん、む
 らくも汁など
定 24人(申込順) **料** 500円
持 筆記具、エプロン、三角巾、
 台ふきん、皿用ふきん
他 食物アレルギーのある方は申
 し出てください。
申問 9月3日(火)から食生活改善推
 進員協議会事務局(健康増進課内)へ

みんなで楽しく歌いましょう！🎵

初心者でも楽譜が読めなくても大
 丈夫！ぜひご参加ください。

対 市内在住在勤の女性
日 10月2日(水)、16日(水) 13時
 30分～15時30分
場 北市民センター
講 磯田直子さん(昭和音楽大学講
 師)、レモンコーラス
内 曲目/もみじ、里の秋ほか
定 20人(申込順) **料** 無料
申問 9月10日(火) 9時から北市
 民センターへ☎287・0251

市民と議員の懇談会
- 議会報告会2019 -

改選後、初の議会報告会です。全
 議員が出席し、「10年後の鶴ヶ島市、
 そして市議会」をテーマに、参加
 者と議員との意見交換を行います。

日 9月28日(土) 10時～12時
場 市役所3階議場
他 耳の不自由な方には手話通訳
 者を手配します。
問 手話通訳を希望の方は、9月18
 日(水)までに議会事務局議事課へ
 ☎271・1196

秋のヨガ教室



対 市内在住在勤の成人男女
日 10月16日(水)・30日(水) 13時
 ～14時15分/24日(木)・31日(木)
 10時～11時15分(1回からの参加可)
場 海洋センター
講 小川良子さん(ヨガインスト
 ラクター)
内 初心者の方でも安心して参加
 できるヨガプログラム
定 各回30人(申込順)
料 1回300円(保険料など含む)
持 飲み物、タオル、ヨガマット
 (貸出も可)、あれば5本指ソック
 ス ※ 動きやすい服装
申問 9月9日(月) 9時から10月
 11日(金) 17時まで(平日のみ)に
 海洋センターへ☎286・7301(9
 月9日は窓口のみ、10日以降電話
 受付可)

健康長寿について考える
女性セミナー

いつまでも若々しく暮らすために
 「ハタヨガ」を体験してみませんか。
 ストレッチのような初心者向けの
 ヨガで楽しく体を動かしましょう。

対 市内在住で60歳以上の女性
日 10月8日(火) 10時～11時30分
場 保健センター
講 山田あゆみさん(健康運動指
 導士)
定 25人
料 無料
持 飲み物、タオル
 ※ 動きやすい服装
他 医師より運動制限を受けてい
 る方や身体に痛みのある方はご遠
 慮ください。
申問 9月2日(月)から鶴ヶ島市
 シルバー人材センターへ☎285・
 8172

はつらつ元気体操クラブ

最近、足腰が弱くなった、つまずきやすくなった、運動を始めてみたい、仲間と楽しく身体を動かしたい・・・そんな方にぴったりの体操教室です。体操は身体機能を向上させ、心のリフレッシュや認知症を予防する効果も期待できます。男性もぜひ、お申し込みください。



対 市内在住で65歳以上の方(原則要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方

場所	実施日 (祝日を除く) (10月～3月)	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	10月21日	13時20分～15時	45人
南市民センター	第2・4月曜日	10月28日	13時20分～15時	50人
東市民センター	第1・3火曜日	11月 5日	10時～11時40分	30人
北市民センター	第2・4火曜日	11月12日	10時～11時40分	50人
富士見市民センター	第2・4木曜日	10月24日	10時～11時40分	45人
西市民センター	第1・3金曜日	11月 1日	10時～11時40分	50人
老人福祉センター 「逆木荘」	第2・4金曜日	10月25日	13時20分～15時	28人

内 ストレッチ、有酸素運動、リズム体操など楽しく実践できる体操の紹介
料 100円(初回のみ)

持 飲み物、運動靴など ※ 運動のできる服装

他 応募者多数の場合は抽選(前回参加していない方を優先)。抽選結果は全ての方に10月上旬以降に郵送します。

申 問 9月13日(金)までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

2019年度第1回 元気はつらつ市民講座

日 9月27日(金)13時30分～15時30分

場 香川綾記念教育交流センター
(坂戸市千代田3-18-21)

講 奥井正子さん(和菓子講師、
女子栄養大学非常勤講師)

内 秋の彩りを和菓子で作ります。

定 24人(申込順)

料 1500円

申 問 女子栄養大学香友会事務局へ直接または電話 ☎288・0345



第6回定例健康ウォーク

対 市内在住の方

日 10月11日(金)9時30分～12時

場 南市民センター集合
(少雨決行)

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 3～5kmのコースを歩きます。

定 40人(申込順)

料 無料

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート ※ 両手のあく服装

申 問 9月6日(金)から健康増進課健康増進担当へ



案内

さんゆうていおにまる
三遊亭鬼丸 シニア応援講演会

日 10月6日(日)14時～16時

場 女性センター「ハーモニー」

講 三遊亭鬼丸さん(一般社団法人落語協会)

内 講演と落語でシニアの活躍を楽しく応援します **料** 無料

申 9月2日(月)から17日(火)(必着)までに、往復はがき往信用に、郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望人数(2人まで)、手話通訳希望の方その旨を記入、返信用に送付先の郵便番号、住所、氏名を記入の上(返信用の裏面は白紙)、鶴ヶ島市シルバー人材センター講演会係(〒350-2213 脚折1562-1)へ郵送または市ホームページから申し込みください。 ※申込多数の場合は抽選

問 鶴ヶ島市シルバー人材センター

☎285・8172



詳細はこちら



第7回逆木荘グラウンドゴルフ教室

対 次のすべてに該当する方

①グラウンドゴルフを始めようとしている方

②市内在住の60歳以上で全日程に参加できる方

日 10月1日、8日、15日、29日、11月5日、12日の各火曜日(全6回)、13時30分～16時

場 老人福祉センター「逆木荘」

講 日本グラウンドゴルフ協会3級シルバー普及指導員

定 12人(抽選)

料 無料

持 運動靴

※ 運動のできる服装

申 問 9月2日(月)から6日(金)までに老人福祉センター「逆木荘」へ☎286・3301



健康管理講習

- 日** 10月3日(木)14時～16時
場 鶴ヶ島市商工会館
講 西村早苗さん(女子栄養大学准教授)
内 健康寿命を延ばす食事の工夫
定 60人
料 無料
申 問 9月30日(月)までに鶴ヶ島市商工会へ電話☎287・1255

埼玉県立毛呂山特別支援学校令和元年度第2回学校公開開催

- 対** 同校に入学、転学を考えている児童、生徒、保護者、幼稚園、保育園関係者、本校の教育に興味のある方、その他学校教育関係者など
日 9月25日(水)9時30分～12時
場 同校
内 学校概要説明、授業見学、学校見学、懇談、質疑応答
問 同校☎294・7200

看護学校の教員に関心がある方への説明会

- 対** 看護師、准看護師免許保持者または取得予定者
日 9月28日(土)13時～16時
場 埼玉県看護協会研修センター
内 看護教員の仕事や魅力についての講話、現役看護教員との交流会、個別相談会
料 無料
申 問 県医療人材課看護・医療人材担当へ☎048・830・3543

9月21日は世界アルツハイマーデーです

「国際アルツハイマー病協会(ADI)」が世界保健機関(WHO)と共同で制定しました。市ではアルツハイマーデーに合わせ、認知症についての理解がすすむような様々な情報を展示します。

- 日** 9月17日(火)～20日(金)
場 市役所1階ロビー
問 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当



認知症予防脳トレ教室

「あれ」「それ」という言葉が増えた、ということはありませんか。ゲームや簡単な問題を解きながら楽しく脳トレを行いましょ。

- 対** 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)
日 10月4日(金)から毎週金曜日13時30分～15時(全10回)
場 富士見市民センター
内 認知症についてのミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレ
定 30人(多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先。結果は全ての方に9月中旬以降に郵送します)
料 100円(初回のみ)
持 筆記具、飲み物
 ※ 動きやすい服装
申 問 9月13日(金)までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症という病気を正しく理解して、その人と家族を見守る応援者です。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症について学びませんか。

- 対** 市内在住在勤の方
日 9月28日(土)10時～11時30分
場 市役所5階
内 認知症についての講話
定 50人(申込順)
料 無料
持 筆記具
申 問 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

第7回グループホーム・小規模多機能型介護事業所合同作品展

- 日** 9月24日(火)～28日(土)8時30分～17時(最終日は正午まで)
場 市役所1階
内 グループホーム(認知症対応型共同生活介護)および小規模多機能型居宅介護の利用者が製作した作品を展示します。今年のテーマは「いのしし」です。
問 高齢者福祉課介護保険担当

家族介護教室

- 対** 市内在住の方
日 9月27日(金)13時30分～15時30分
場 特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島
講 佐藤勇太さん(からだ元気治療院鍼灸師)
定 15人(申込順) **料** 無料
持 室内履き、筆記具
申 問 9月2日(月)から特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島へ☎299・6056



埼玉県介護職員雇用推進事業「介護職チャレンジ！」説明会

埼玉県では、介護の仕事に興味がある方に対し、資格取得のための研修受講から県内介護施設での実務研修・直接雇用まで幅広く支援しています。

- 日** 10月4日(金)13時30分～
場 市役所1階
持 履歴書、健康保険証
申 問 当日までにホームページまたは(株)シグマスタッフ大宮支店(さいたま市大宮区桜木町1-9-1)へ☎048・782・5173



HPIはこちら



生活に困っている方への相談窓口

◆生活困窮者に対する自立相談支援

市内にお住まいの、生活上の困難に直面している方が、自立した生活を営めるように一人ひとりの状況に応じた自立相談支援を行っています。

相談・問合せ 生活サポートセンター（市役所6階社会福祉協議会内）☎277・4116

◆生活保護制度とは

病気や事故、その他の理由で、収入がなかったり少なかったとき、最低限度の生活ができるように、国の基準に基づいて生活費や医療費などを援助する制度です。さらに、それらの人々が一日も早く自分の力で自立して生活できるよう支援するのが目的です。

相談・問合せ 福祉政策課保護担当

生活支援者のための関わり方講座

☒ 生活支援活動をする意志のある方

日 ①9月18日(水)10時～12時
②10月2日(水)10時～12時

場 市役所1階

講 松本すみ子さん(東京国際大学教授)

☒ 認知症やうつ病、精神障害の方への接し方を学びます

定 30人(申込順)

料 無料

持 筆記具

申 問 9月5日(木)から社会福祉協議会へ直接または電話☎286・5739

傾聴の講演会～聴くことの大切さ～ (市民提案による協働事業)

傾聴とは、相手の気持ちに寄り添い、ありのままを受けとめて聴くことです。

☒ 市内在住在勤の方

日 10月6日(日)10時～12時

場 つるがしま中央交流センター

講 山田豊吉さん(NPO法人日本傾聴ボランティア協会)

定 100人(先着順)

料 無料

持 室内履き、筆記具

申 問 9月9日(月)から27日(金)までに高齢者福祉課高齢者福祉担当へ



思春期キッズとの向き合い方

思春期の子どもをどのように受け入れ、サポートするか、アートの視点から一緒に考えます。

日 9月14日(土)10時～12時(開場9時30分)

場 富士見市民センター

講 竹内晴美さん(陶芸家、家庭教育アドバイザー)

☒ 富士見中学校・栄小学校のPTAと共催の人権教育講座

定 10人(申込順)

料 無料

申 問 9月10日(火)までに富士見市民センターへ☎287・1661



女性人権擁護委員による 特設人権相談所

日 9月18日(水)10時30分～15時30分

場 ウェスタ川越

☒ 家庭内のもめごと、結婚、離婚、夫・恋人からの暴力などの相談

申 問 川越人権擁護委員協議会☎247・4022またはさいたま地方法務局川越支部☎243・3824へ



案内

西入間地区手をあげて横断歩道をわたりましょう運動

横断歩道を渡る時は、手をあげて運転者に横断しようとしていることを明確に示し、車両が停止したのを確認してから渡りましょう。また運転者は歩行者優先を意識し、横断歩道付近に歩行者がいるときは停車して、歩行者を渡らせてください。

問 西入間警察署交通課☎284・0110



鶴ヶ島大好きっずクイズの答え

広報つるがしま8月号に掲載した、「鶴ヶ島大好きっずクイズ」の答えは下記のとおりです。

たくさんのご応募ありがとうございました。

答え これからもずっとふるさとつるがしま

法の日三合同無料相談会



日 10月5日(土)13時30分～16時

場 ウェスタ川越2階会議室

☒ 弁護士、税理士、司法書士による法律・税務・登記の無料相談

申 問 埼玉司法書士会川越支部☎227・7201

救命講習会

☒ 市内および坂戸市在住在勤在学の中中学生以上の方

種別	日時	場所	定員
普通救命講習	10月4日(金) 9時～12時	坂戸消防署	30人
	10月27日(日) 9時～12時	鶴ヶ島消防署	20人
上級救命講習	12月10日(火) 9時～17時	坂戸消防署	30人

☒ 普通救命：心肺蘇生法(成人)および大出血時の止血法/上級救命：心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児)大出血時の止血法、傷病者の管理法、手当の要領および搬送法

☒ 無料

☒ 他 各日申込順。駐車場に限りがあります

☒ 申 9月10日(火)から消防本部警防課救急担当へ☎281・3116(平日8時30分から17時まで)

自衛官等採用試験の案内

募集種目	受付期間	試験日	応募資格
防衛大学校学生	9月5日(木)～9日(月)	9月28日(土)・29日(日)	18歳以上 21歳未満 ※ 詳細は お問い合わせ ください
		9月28日(土)	
	9月5日(木)～30日(月)	11月9日(土)・10日(日)	
10月26日(土)・27日(日)			
防衛医科大学校医学科学生	9月5日(木)～30日(月)	10月19日(土)	18歳以上 33歳未満
防衛医科大学校看護科学生(自衛官候補看護学生)			
自衛官候補生	年間を通じて行っています	受付時にお知らせします	

毎月1回、説明会を開催しています。ぜひご参加ください。

お問い合わせ・各種資料のご請求は、ホームページまたは自衛隊入間地域事務所へご連絡ください

☒ 防衛省自衛隊埼玉地方協力本部入間地域事務所☎04・2923・4691

下水道排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

☒ 11月24日(日)

☒ 場 埼玉工業大学(深谷市普濟寺1690)

☒ 他 詳細は坂戸、鶴ヶ島下水道組合業務課で配布している受験案内または同組合ホームページをご覧ください。

☒ 申 9月27日(金)までに東京都下水道サービス(株)(〒100-8699東京都千代田区大手町2-6-2日本ビル内、管路部土木技術科排水設備工事責任技術者資格認定共通試験担当あて☎03・3241・0819)へ郵送



詳細はこちら

鶴ヶ島地域合同就職面接会

☒ 9月10日(火)13時30分～15時30分(受付13時～15時)

☒ 場 市役所5階会議室

☒ 内 市内に住所または就業場所を有する事業所9社との就職面接会

☒ 持 履歴書(複数枚)、ハローワークカード、筆記具

☒ 他 参加事業所の確認やハローワークカードの作成は、ホームページおよび市役所2階ふるさとハローワークで行うことができます。

☒ 問 ハローワーク☎242・0197(41#)

ハローワーク川越障害者就職面接会

☒ 障害をお持ちで就職を望んでいる方

☒ 9月20日(金)13時～16時(受付12時15分～15時)

☒ 場 坂戸市文化施設オルモ(坂戸市芦山町1-2)

☒ 内 企業との面接、就職相談

☒ ※ 手話通訳あり ☒ 無料

☒ 持 障害者手帳(原本およびコピー)、履歴書(複数枚)、ハローワークカード

☒ 申 ハローワークに求職登録済の方は、申込不要。求職未登録の方はハローワーク川越へお問い合わせください。

☒ 問 ハローワーク川越☎242・0197(46#)

第1回新規学卒・若者就職面接会

☒ ①令和2年3月高等学校卒業予定の生徒 ※ 9月27日時点で、応募中(選考結果未定)の生徒を除く

②正社員を希望するおおむね40歳までの方

☒ 9月27日(金)13時～16時(受付12時～15時30分)

☒ 場 ウェスタ川越多目的ホール

☒ 内 参加企業60社(予定)

☒ 料 無料(事前予約不要)

☒ 持 対象①の方は不要対象②の方は履歴書・ハローワークカード

☒ 問 ハローワーク川越☎242・0197(31#)

「アルゼンチンタンゴ 2019 ～進化を続ける情熱たち」

- 日 11月4日(月) 15時～
(開場14時30分)
場 坂戸市文化会館ふれあ大ホール
内 エンリケ&カロリーナの華麗なるダンスと哀愁の歌声
料 全席指定4500円
申 問 坂戸市文化会館 ☎282・0100

広報つるがしま令和元年8月号の掲載内容の訂正

お詫びして訂正いたします。

【訂正箇所】

- ①P11「関東スポーツ推進委員協議会功労表彰」のタイトル
【誤】 関東スポーツ推進委員協議会功労表彰
【正】 関東スポーツ推進委員協議会功労表彰
- ②P12「駐車監視員活動ガイドラインが変更されます」の本文
【誤】 ①若葉駅西口の～
【正】 ①若葉駅東口の～
- ③P22「健康応援団」の執筆者名
【誤】 五位 淵 可菜
【正】 田村 真紀
- ④P23「鶴ヶ島ラフタークラブ/笑いヨガ」の日時
【誤】 第2月曜日、第4木曜日
【正】 第2・第4・月・木曜日

あおしまひろし 青島広志おしゃべりコンサート

- 日 9月16日(祝) 14時～
(開場13時30分)
場 坂戸市文化会館ふれあ大ホール(坂戸市元町17-1)
内 青島広志の楽しい歌のコンサート
料 全席指定3000円
申 問 坂戸市文化会館 ☎282・0100

「婚活」イベント



- 日 10月5日(土) 15時～18時
場 坂戸市文化施設オルモ3階(坂戸市芦山町1-2)
料 男性5000円 女性3000円
定 男女各30人
申 問 9月9日(月)から埼玉新聞社ホームページ
問 埼玉新聞社 ☎048・795・9932

「坂戸市收藏絵画展」 ～魅力ある絵画～

- 日 9月21日(土)～23日(祝) 10時～16時
場 坂戸市文化会館2階ギャラリーA
内 坂戸市文化会館に收藏されている絵画の展覧会 料 無料
問 坂戸市文化会館 ☎282・0100

案 内

司法書士無料法律相談会

- 日 10月5日(土) 10時～15時
場 やまぶき公民館(越生町越生東3-5-2)
内 相続、遺言、離婚、多重債務、成年後見人などの相談
申 問 埼玉司法書士会坂戸支部 ☎294・0499

不動産無料相談会

- 日 10月5日(土) 10時～16時
場 埼玉会場：埼玉会館(さいたま市浦和区高砂3-1-4)/熊谷会場：八木橋百貨店(熊谷市仲町74)
内 不動産の価格などの相談
問 (公社) 埼玉県不動産鑑定士協会 ☎048・789・6000

全国一斉！法務局休日相談所

- 日 10月6日(日) 10時～15時
場 さいたま地方法務局本局(さいたま市中央区下落5-12-1)
内 いじめ、公正証書、戸籍などの相談(要予約)
申 問 さいたま地方法務局 ☎048・851・1000(音声ガイダンス6番)

RAINBOW レインボーニュース

巾着田曼珠沙華まつり

- 500万本の曼珠沙華が咲きそろう、巾着田が深紅に染まります。
日 9月14日(土)～29日(日) 9時～16時30分
場 巾着田(日高市高麗本郷125-2西武池袋線高麗駅徒歩15分)
内 地元グルメや特産品の販売、ステージイベントなど
料 300円(入場料)
問 日高市産業振興課商工観光担当 ☎042・989・2111

Saffron 今 サフランは

かつて、市内農家などの庭先で栽培され、自らの健康管理や料理などに使われていたサフラン。今、市内の直売所や飲食店などでは、市内農家が生産した産地ならではの新鮮なサフランが販売されています。サフランは、料理やお茶などのほか、染物などにも利用され、楽しみ方が広がっています。土や水が無くても花が咲くことから、自ら球根を育てる方も増えてきました。

【9月中旬頃】サフランは、開花に備えて球根を並べ暗い所に置きましょう。




そんなサフランをもっと身近に感じていただくため、これからサフランの作業時期に合わせて、サフランの今をお伝えしていきます。

鶴ヶ島市役所

〒350-2292
 鶴ヶ島市大字三ツ木16-1
 ☎ 271-1111 / ☎ 271-1190
 平日 8時30分～17時15分
 土曜日 8時30分～12時

人口と世帯数(8月1日現在)

人口 6万9930人(前月比-9)
 世帯数 3万1294世帯(16)
 男 3万4717人(-16)
 女 3万5213人(7)

今月の表紙



鶴ヶ島保育所で行われた、プール遊びの様子です。長い梅雨が明け、待ちに待ったプールに大はしゃぎの子どもたち。みんなで流れるプールをつくったり、ワニになって泳いだり、あまりのうれしさにプールに“ダイブ”したり😊。子どもたちの笑顔は太陽に負けない、キラキラの笑顔でした。

子どものサインを見逃さない!

子どものいじめ 気づいたら今すぐ相談

素早い連絡が素早い対応につながります。小さなことでも、ご連絡をお願いします。

【鶴ヶ島いじめ専用ダイヤル】

月～金曜日9時～16時30分
 ☎ 279-5144

【鶴ヶ島いじめ相談メール】

✉ ijimesoudan@city.tsurugashima.lg.jp

【24時間子供SOSダイヤル】

☎ 0120-0-78310

◆女性のための法律相談(要予約)

11日(水)10時～13時※10月の受付は12日から▷女性センター☎287・4755

◆女性相談・DV相談(要予約)

月・水・金曜日、第3土曜日10時～15時▷直通ダイヤル☎298・7716

◆教育相談

月～金曜日9時～16時30分(電話相談可)▷教育センター☎286・8993

◆消費生活相談

月～金曜日9時30分～12時・13時～15時、土曜日9時30分～12時(電話相談のみ)▷市役所2階消費生活センター

◆消費生活弁護士相談(要予約)

27日(金)13時～17時(5日から受付)▷市役所2階消費生活センター

◆就職相談(鶴ヶ島市ふるさとハローワーク)

月～金曜日10時～17時/市役所2階▷鶴ヶ島市ふるさとハローワーク☎272・4001

◆内職相談

火・木曜日10時～12時、13時～16時▷市役所2階内職相談室

◆こころの健康相談(要予約)

24日(火)9時30分～/市役所1階▷障害者福祉課

休日急患診療(内科・小児科)

坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所

坂戸市大字石井2327-5

☎289・1199

診療日時 日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)/9時～12時、14時～17時、18時～21時
 ※受付は診療時間の30分前で終了

9月の眼科在宅当番医

アイクリニック佐藤医院

診察日時 9月8日(日)9時～17時
 上広谷669-1☎279・0888
 ※休憩時間は要確認

埼玉県 AI 救急相談

スマートフォンやパソコンから利用者が相談した内容をもとに、可能性のある症状を案内し、緊急度の判定を行います。



埼玉県HP

◆弁護士による法律相談(要予約) (金銭・離婚・家族など)

3日(火)(受付中)、20日(金)(6日から受付)/市役所5階、10月1日(火)(17日から受付)/市役所1階、13時～16時▷地域活動推進課

◆司法書士による法律相談(要予約) (相続・贈与など)

12日(木)(8月29日から受付)、10月10日(木)(26日から受付)9時～12時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政書士による法律相談 (相続・贈与など)

12日(木)・26日(木)13時～16時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政相談

20日(金)/市役所5階、10月1日(火)/市役所1階 13時～16時▷地域活動推進課

◆人権相談

20日(金)13時～16時/市役所3階▷総務人権推進課

◆不動産相談(予約優先)

3日(火)(受付中)/市役所5階、10月1日(火)(17日から受付)/市役所1階 13時～16時▷地域活動推進課

◆税務相談(要予約)

3日(火)(受付中)/市役所5階、10月1日(火)(17日から受付)13時～16時/市役所1階▷税務課

◆マンション管理士相談

20日(金)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

救急指定病院(全日24時間対応)

関越病院

脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院

坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院(小児救急医療も対応)

毛呂山町毛呂本郷38

☎276・1465

大人・小児の救急電話相談

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは次の番号へお問い合わせください。ただし、診断や治療を行うものではありません。

☎#7119

☎048・824・4199(ダイヤル回線・IP電話・PHSの場合)

相談時間 24時間365日対応

9月は特定健診受診率向上月間です

特定健診・ 特定保健指導 を受けましょう



特定健診

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は、6月1日から11月30日までです。医療機関は、10月頃からインフルエンザの予防接種時期と重なるため混雑が予想されます。早めに受診しましょう。

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がお手元にない場合は、お問い合わせください。市ホームページからも受診券の再発行の申込みができます。

再発行はこちら



特定保健指導

市の特定健診を受診後、特定保健指導の対象となった方には、健診を受けてから2~3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導対象の方は、このまま放置しておく、心臓病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善で、これらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などが生活習慣を改善するアドバイスを無料で行います。この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めてみませんか。

対 40~74歳の鶴ヶ島市国民健康保険被保険者



問合先 保健センター ☎271・2745

骨粗しょう症検診を受けましょう

「骨粗しょう症」とは、骨がスカスカになり、骨折が起こりやすくなる病気です。特に女性は、閉経により女性ホルモンが減少し、骨密度が急速に低下するため、骨粗しょう症になりやすくなってきます。骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的なチェックが必要です。

保健センターでは、骨粗しょう症検診を行っていますので、ぜひ健康管理にお役立てください。受診を希望する対象年齢の女性は、ぜひお申し込みください。すでに受診券をお持ちの方は、忘れずに受診してください。

対 今年度、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性

日 9月19日(木) 10時~11時

場 保健センター

内 レントゲンによる骨密度測定

定 90人

料 500円(個人負担金が免除になる場合有り)

申 問 保健センターへ直接または市ホームページの専用フォームから申し込んでください。

☎271・2745

申込みはこちら



コレステロールを下げる食事

若い頃は、全く気にしていなかったのに、中年を過ぎる頃から気になりだすコレステロール。特に女性は、閉経を機に急が上がって、驚くこともあります。ステーキやトンカツも前ほど食べないし、以前よりさっぱりした食事が多いのになぜ?という場合、女性では、ホルモンバランスの変化による影響が大きいようです。

そこで食事ですが、コレステロールが高いと言われたら、まず、動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸の多い食品を控えます。肉や乳製品、バターのほか、加工油脂も多い菓子パン、ケーキ、スナック菓子、レトルト食品なども摂り過ぎに気を付けます。次に、コレステロールを多く含む、鶏卵、うなぎやレバーなども控えます。控えると言っても、例えば鶏卵は、1日おきに1個程度なら問題ありません。

最後に、一番大切なのは、食物繊維の多い野菜やキノコ、海藻類、魚介類、大豆製品をしっかり食べる。これらはコレステロールの上昇を抑えてくれます。野菜類は毎食、1日1食は魚の献立にしましょう。「大豆製品は毎朝納豆を食べる」など、決めておくと食べ忘れがないですね。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子



健康応援団 176

働き続けるための

がんワンストップ相談

- がんになって、仕事を続けようか迷っている
- 病気のことを会社にうまく伝えられない
- 治療費のことが心配

対 県内在住在勤で、就労中のがん患者の方(休職中も含む)

日 9月9日(月)、25日(水)、10月7日(月)、29日(火) 18時15分~20時30分

場 埼玉県男女共同参画推進センター(With Youさいたま)

内 看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員、がん経験者が相談に応じます。1ブースの相談時間は、45分程度

他 11月以降の相談日は、県ホームページでご確認ください。

申 問 県疾病対策課へ ☎048・830・3599、

✉ a3590-06@pref.saitama.lg.jp

詳細はこちら





市内を中心に活動するサークル・団体を紹介します。あなたの地域デビューのきっかけにしませんか。



フルートサークル野ばら

フルートの好きな人たちの集まりで、クラシックからポピュラー、ジャズ、様々な曲をもちより、アンサンブルを楽しんでいます。また、フルートの先生にご指導いただき、少しでもフルートが上達できるように頑張っています。

活動日 第1、3月曜日13時～16時
活動場所 女性センター
問合せ先 原 ☎232・8961



裏千家 ちゃみ茶味会

平成14年に設立し、月2回、裏千家教授に季節のお点前を習っています。堅苦しい雰囲気ではなく、楽しんでいただく一服の茶。四季の移ろいをご一緒に楽しみませんか。見学にいらしてください。

活動日 第2土曜日、第4金曜日9時～12時
活動場所 西市民センター
問合せ先 本間 ☎285・5076

ふれあい 掲示板

出かけてみませんか

川越西高等学校西高祭

日 9月7日(土)11時～15時、8日(日)9時30分～14時30分

場 同校

料 無料

問 西高祭実行委員会 ☎231・2424

第六回わかば風の音楽会

～3・11を忘れない～

日 10月11日(金)13時30分～16時

※ 開場13時

場 富士見市民センター

内 筑前琵琶(青葉の笛)、アルパ、尺八演奏会

料 前売り券1000円/当日券1200円

問 山本 ☎090・8108・6372

第12回サークルさつき絵画展

日 9月19日(木)～22日(日)9時40分～17時(19日は12時～、22日は16時まで)

場 中央図書館

料 無料

問 秋山 ☎286・3372

わかば大学塾公開特別講演

水星探査機「みお」の旅

～惑星探査の最前線～

日 9月22日(日)13時～14時30分

※ 開場13時30分

場 西市民センター

料 無料

問 山本 ☎090・8108・6372

参加してみませんか

第28回鶴ヶ島市民グラウンド・ゴルフ大会

対 市内在住の成人

日 9月24日(火)8時～15時(予備日27日(金))

場 運動公園

料 500円

申 9月10日(火)13時～15時に各市民センターにある申込用紙と参加費を海洋センターへ

問 大島 ☎090・2315・3923

令和元年度女子栄養大学公開講座「からだとこころに栄養を! / 食・健康・文化の学び」

日 10月5日(土)・19日(土)13時30分～16時

場 女子栄養大学坂戸キャンパス

料 無料

申 9月20日(金)までにハガキに①住所②氏名③電話番号④受講日⑤公開講座名を記入の上、同大学宛て郵送(詳細は同大学ホームページを確認)

問 同校教育支援課 ☎284・3291

東洋大学こもれび祭フリーマーケット

対 20歳未満のみ ※ 営利目的の出店不可

日 11月3日(祝)、4日(月)10時～16時

場 東洋大学川越キャンパス食堂棟1階学生ホール

料 無料

申 問 9月14日(土)、15日(日)の

12時～16時に東洋大学こもれび祭常任委員会フリーマーケット担当へ ☎234・2508

仲間になりませんか

ル・フランセ(フランス語学)

対 成人

日 第2・4土曜日(月2回)15時～17時

場 女性センター

問 生田 ☎285・6323

鶴ヶ島ジュニアソフトテニスクラブクレイン

対 小学1～3年生(先着順、若干名)

日 毎週日曜日13時30分～16時30分

場 鶴ヶ島中学校および西中学校テニスコート

他 10月6日(日)14時から西中学校で練習見学会・体験教室あり

問 岸田 ☎090・3816・7429

自彊術たんぽぽ(健康体操)

対 市内在住の女性(他市の場合は要相談)

日 毎週水曜日(月4回)10時～12時

場 富士見市民センター

問 成田 ☎286・2961

さわやか太極拳

日 毎週火曜日19時30分～21時

場 大橋市民センター

問 須藤 ☎285・2369

茶道クラブ

日 第1・3水曜日9時～12時

場 南市民センター

問 窪寺 ☎285・6593

幼児のリトミック

対 0歳～未就園児

日 月3回月曜日10時30分～12時

場 南市民センター

問 中村 ☎090・2478・6879

11月号の原稿締切は、9月20日(金)です。

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。

Photo News



難しい問題も楽しんで「脳トレ」

7月26日、北市民センターで行われた「認知症予防脳トレ教室」。当日の参加者は9人。前回、宿題も出されていたようですが、辞書などを使って答えを導き出し、3つのグループに分かれて答えを発表。ゲームやパズルのような課題をこなし、楽しみながら「脳トレ」していました。



新鮮な夏野菜！

7月27日、農業交流センターで「夏の収穫体験」を行いました。家族や友達と協力しながら、トウモロコシと枝豆を一生懸命採りました。もぎたての旬な野菜は、みずみずしくて美味しかったね。



サンバがまちにやって来た

7月20日、鶴ヶ島駅西口商店街通りで行われた「第25回サマーカーニバル」。毎年恒例のサンバパレードや今年初めてのストリートダンスなどが披露され、あたり帯は、熱気に包まれました。訪れた人は、アツい夏のひとときを楽しんでいました。



鶴ヶ島の夏祭り

自治会による地域の夏祭りが市内各地で開催されました。アフリカの“リンガラ音楽”や子ども神輿など、各会場とも趣向を凝らした演出で、子どもから大人まで皆が楽しめる夏祭りとなりました。



思わず口ずさんでしまう曲の数々を披露

8月7日、市役所ロビーで行われた「夏のサロンミニコンサート」。出演は、視覚障害のある歌好き2人で結成された「アコースティックデュオ『虹色』」。アニメ主題歌から人気ポップス、昭和歌謡まで幅広いジャンルの曲を披露。小さなお子さんが曲に合わせて踊る姿も見られました。

いろいろ発見！

8月11日に農業交流センター近くの飯盛川で「生き物さがし隊」を開催。皆で網を持って川に入り、メダカやドジョウ、ザリガニなどを捕りました。川がコンクリートのところと、土のところでは違う生き物が住んでおり、自然の大切さを知る貴重な体験となりました。





50歳の先生ランナー 日本記録への挑戦



うしろぐち ひろし
後口 洋史さん(50歳)

2018国際ゴールドマスターズ大会 1マイル・3000m障害(M50(50歳クラス))優勝
2015年全日本マスターズ陸上競技選手権大会 3000m障害(M45)優勝



「走ること」は、自分自身を豊かにする。
「走ること」にこだわり、30年以上も「競技者」として、日本記録に挑戦し続ける人がいます。

自分への挑戦

野球少年だった後口さんが、陸上を始めたのは、高校生のとき。長距離は得意な方でしたが、「当時は普通でした。3000m障害と出会い、可能性を見出したものの、県大会で決勝に出場するのがやっとでした」と振り返ります。

しかしながら、大学生・社会人になってもブレずに、3000m障害やフルマラソンに挑戦し続けたことで、学生時代には無名だった選手が、20代後半には、フルマラソンを2時間25分で走り、45歳のときには、気づけば、マスターズ3000m障害(M45)で日本記録保持者になっていました。

「この競技はただ足が速いだけでは勝てません。ハードルや水濠を越えて進むので、より気力と精神力が試されます。逆に言うと、その強さがあれば勝てるチャンスがあります。『気合』と『根性』をモットーにしてきた自分には合っていたのだと思います」。

教師として、伝えたい

普段は中学校の社会の教師として働く後口さん。教師になったのは、意外にも40歳のときでした。「走ること」を通して経験した「生き方」や「生きる力」を生徒に伝えたいと話します。

3000m障害を得意とする後口さんですが、実は800mや1500m、

1万m、フルマラソンなどでも埼玉県記録を持っています。これだけの種目をこなす選手は稀のため、大会などでは「レジエンド」として、色々な選手に声をかけられ、鶴ヶ島で練習をするときも、自然とランニング仲間が集まってくるそうです。

「喜びや感動、悔しさ…、記録に挑み続けてきたからこそ味わうことができた感情があり、陸上を通して出会った仲間がかけがえのない財産です。生徒にも、自分なりに何かを『続ける』ことへの素晴らしさや難しさを経験し、人として成長してほしいと思います」。

走ることが「使命」

「走り続けること」が、日常生活の色々なことに「気づく」センスを高める大切な存在になっていると言います。「走ること」が今の自分を作ってくれました。体が続く限り、走り続けたい！応援してくれる家族や仲間への感謝の想いが、走り続ける原動力になっています。8月の安曇野陸上競技記録会では、1マイルで、日本記録を更新しました。次は、9月の全日本マスターズ陸上競技大会で優勝し、50代の3000m障害で日本記録を出すことが目標です」。

「走り続けてきた人」にしか到達できない高みを目指して、これからも挑戦は続きます。

編集後記

「災害時に対する備えを、普段から家族や身近な人と話し合い、準備し、継続すること」。これが「防災」に取り組む第1歩なのだ改めて感じました。いつやってくるかわからない「災害」。自分もまずは家庭でそれぞれの役割分担を決めるなど、話し合うことから始めたいと思います。

ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp



およしななか
三吉七楓ちゃん(7か月)
“大好きなミイと一緒に！”

笑顔の天使



応募はこちら



まつもとけいた
松本佳大ちゃん(7か月)
“お食い初め。
主役の僕はオシャレでしょ♡”